

**MOLĖTŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS SENIŪNIJŲ GYVENTOJŲ APKLAUSOS  
REZULTATŲ APIBENDRINIMAS**

Apklausą atliko Savižudybių prevencijos  
koordinatore Molėtų r. Aiva Kondrašovienė



Utenos rajono savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

**2026 m.**

## Molėtų rajono savivaldybės seniūnijų gyventojų apklausa

2026 m. balandžio – gegužės mėn. Molėtų rajono savivaldybės seniūnijose buvo atlikta gyventojų apklausa. Apklausos tikslas – geriau suprasti gyventojų tarpusavio bendravimo ir socialinio palaikymo galimybes Molėtų rajono savivaldybės seniūnijose. Apklausoje dalyvavo 100 įvairaus amžiaus grupių respondentų (žr. 1 lentelę). Pagal lytį daugumą respondentų sudarė moterys (83 proc.), o vyrai sudarė 17 proc. visų respondentų.

1 lentelė

### Apklausos dalyvių pasiskirstymas pagal amžiaus grupes

Amžiaus grupė (metai)	Vyrai	Moterys	Iš viso
20–25	0	2	2
26–31	3	4	7
32–37	5	6	11
38–43	0	13	13
44–49	3	8	11
50–55	1	13	14
56–61	1	11	12
62–67	2	16	18
68–73	2	10	12

Apklausos duomenys rodo, kad didžiąją respondentų dalį sudarė susituokę asmenys (69 proc.). Išsiskyrę asmenys ir su partneriu (-e) gyvenantys, tačiau nesusituokę asmenys sudarė po 6 proc. respondentų. Nevedę (-usios) sudarė 7 proc. respondentų, o našliai (-ės) – 10 proc. apklaustųjų (žr. 2 lentelę).

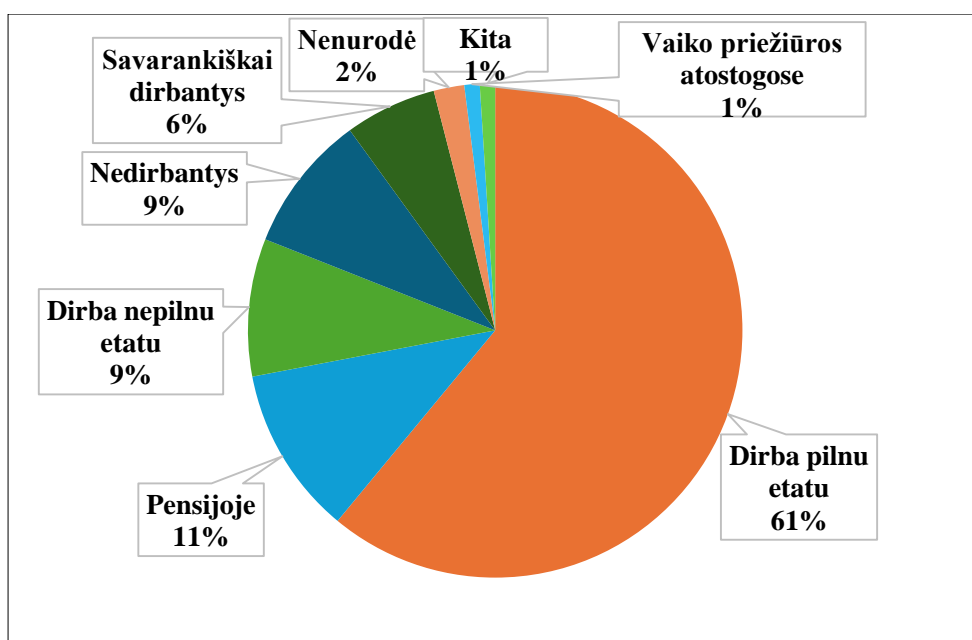
2 lentelė

### Apklausos dalyvių šeimyninė padėtis (proc.)

Šeimyninė padėtis	Vyrai	Moterys	Iš viso
Ištekėjęs (-usi)	11	58	69
Nevedęs (-usi)	2	5	7
Su partneriu (-e)	2	4	6
Išsiskyręs (-usi)	1	5	6
Našlys (-ė)	1	9	10
Neatsakė	0	2	2

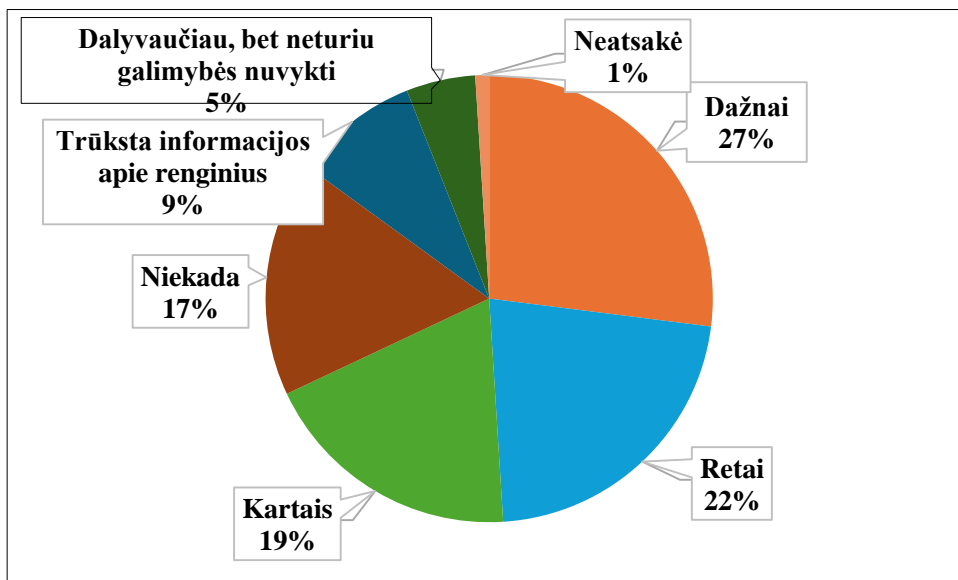
Didžioji dalis apklaustųjų dirba pilnu etatu (61 proc.), o 11 proc. asmenų yra pensininkai. 9 proc. respondentų dirba nepilnu etatu, 9 proc. yra bedarbiai, o 6 proc.

respondentų nurodė, kad dirba savarankiškai. Savo situacijos nenurodė 2 proc. dalyvių, o 1 proc. nurodė, kad yra vaiko priežiūros atostogose (žr. 1 pav.).



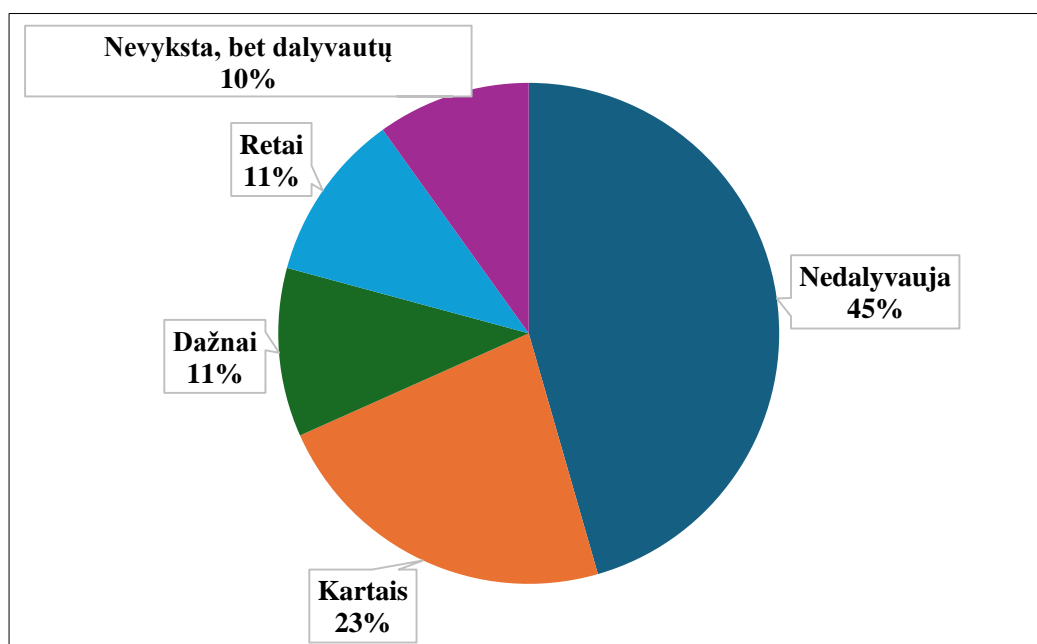
**1 pav. Apklaustos dalyvių užimtumo situacija, procentais**

Gyventojų įsitraukimas į vietos socialinį, kultūrinį gyvenimą tiesiogiai atspindi bendruomenės gyvybingumą ir kaimynystės ryšių stiprumą. Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą, kaip dažnai jie dalyvauja seniūnijos ar seniūnaitijos organizuojamuose renginiuose (žr. 2 pav.) pastebimas vidutinis gyventojų aktyvumas. Dažnai renginiuose lankosi daugiau nei ketvirtadalis apklaustųjų - 27 proc., 22 proc. - lankosi retai. Šie rezultatai rodo, kad tik maža dalis gyventojų aktyviai įsitraukia į bendruomenės veiklas. Dėl šių priežasčių gyventojai gali prarasti galimybę aktyviau įsitraukti į bendruomenės gyvenimą, užmegzti socialinius ryšius bei gauti aktualios informacijos. Tuo tarpu bendruomenė netenka aktyvesnio savo narių dalyvavimo ir indėlio į bendras veiklas.



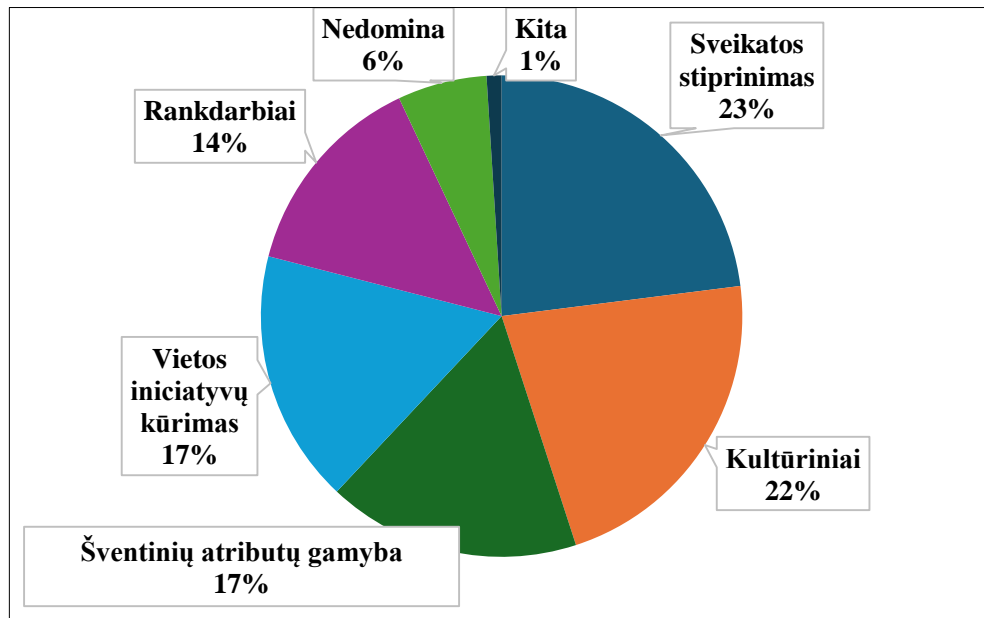
**2 pav. Dalyvavimas seniūnijos/seniūnaitijos organizuojamuose renginiuose, procentais**

Dalyvavimas bendruomeninėse dirbtuvėse yra svarbus socialinės gerovės veiksnys, nes skatina socialinių ryšių kūrimą, stiprina bendruomeniškumo jausmą ir prisideda prie geresnės emocinės ir fizinės sveikatos. Vis dėlto apklausos rezultatai atskleidė, kad 45 proc. respondentų bendruomeninėse dirbtuvėse nedalyvauja., o 23 proc. jose dalyvauja tik kartais (žr. 3 pav.).



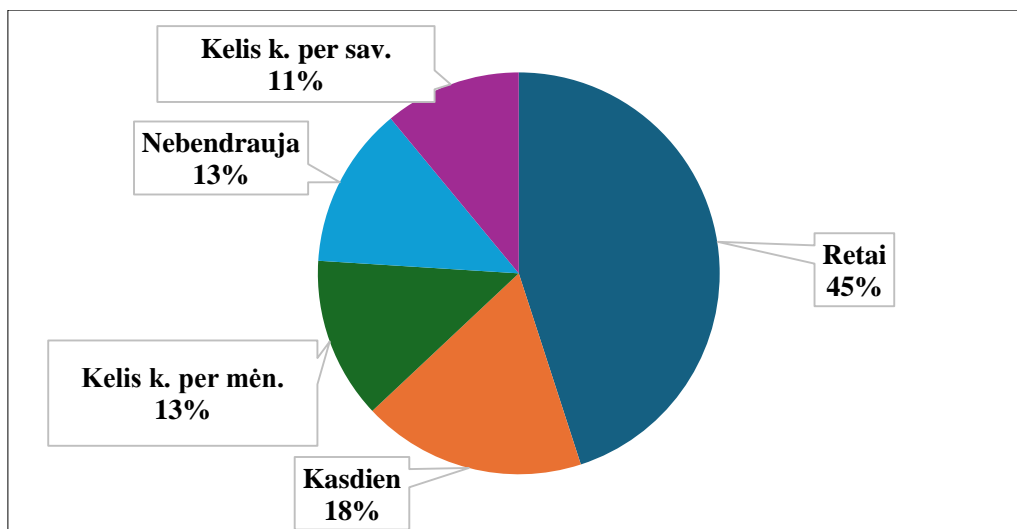
**3 pav. Dalyvavimas bendruomeninėse seniūnijos/seniūnaitijos dirbtuvėse, procentais**

Apklausos rezultatai atskleidė, kad respondentus labiausiai domina sveikatos stiprinimo (23 proc.) ir kultūrinės veiklos (22 proc.). Mažesnė, tačiau reikšminga dalis apklaustųjų domisi vietos iniciatyvų kūrimu ir šventinių atributų gamyba (po 17 proc.), taip pat rankdarbiais (14 proc.) (žr. 4 pav.).



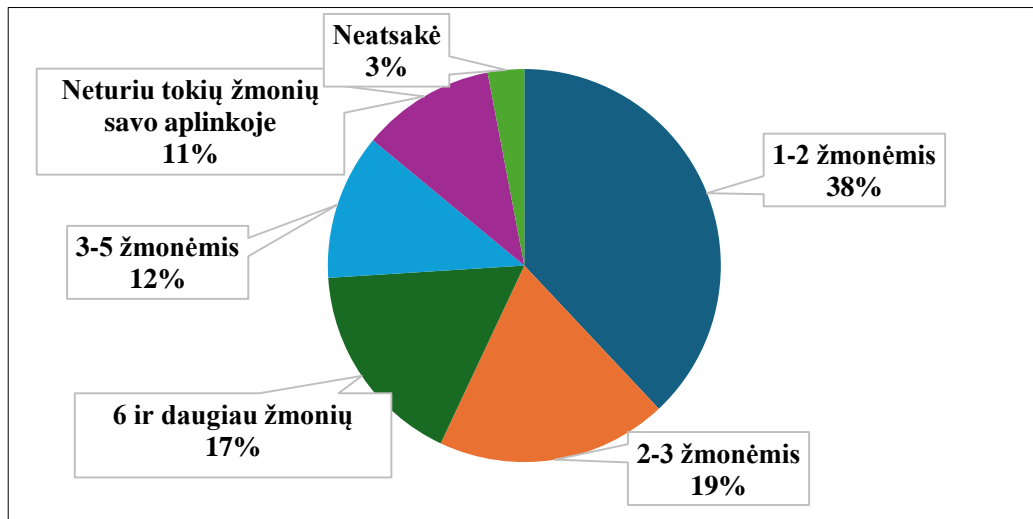
**4 pav. Gyventojus dominančios veiklos, procentais**

Šie apklausos duomenys atskleidžia gana pasyvų bendruomenės socialinį gyvenimą: didžioji dalis (45 proc.) gyventojų bendrauja retai, o kasdien bendrauja tik mažuma - 18 proc. respondentų (žr. 5 pav.). Toks atotrūkis rodo poreikį stiprinti kaimynystės ryšius ir skatinti gyventojų įsitraukimą į vietos iniciatyvas.



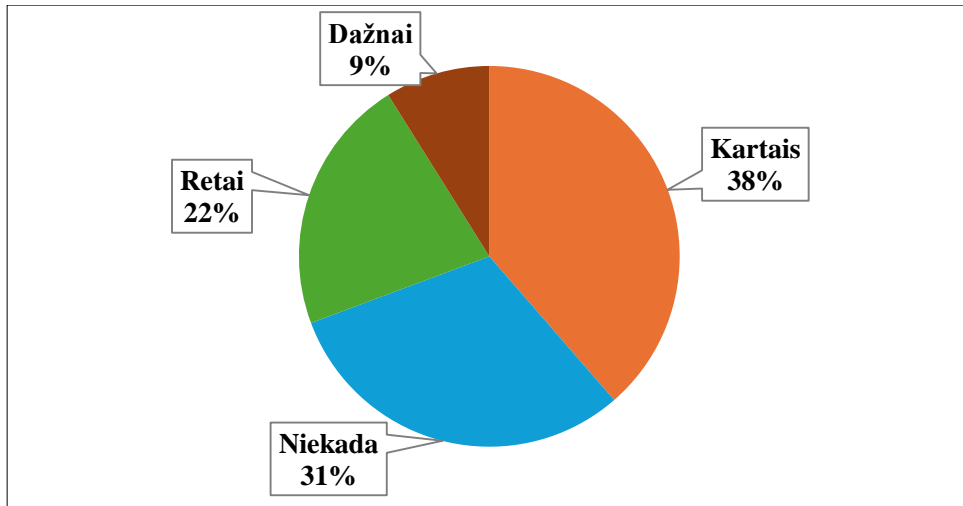
**5 pav. Apklausos dalyvių bendravimas su bendruomene, procentais**

Pasitikėjimu grįsti santykiai suteikia emocinę paramą, padeda įveikti sunkumus, stiprina psichologinę gerovę. Apibendrinus apklausos duomenis, matyti, kad dažniausiai pasitikima nedidele grupe: 1-2 žmonėmis pasikliauja 38 proc., o 2-3 asmenimis - 19 proc. Visgi kas dešimtas seniūnijos gyventojas (11 proc.) išgyvena emocinę vieatvę ir neturi nė vieno patikimo asmens, o tai indikuoja galimą socialinės pagalbos poreikį šiai grupei (žr. 6 pav.).



**6 pav. Gyventojų pasitikėjimo ratas, procentais**

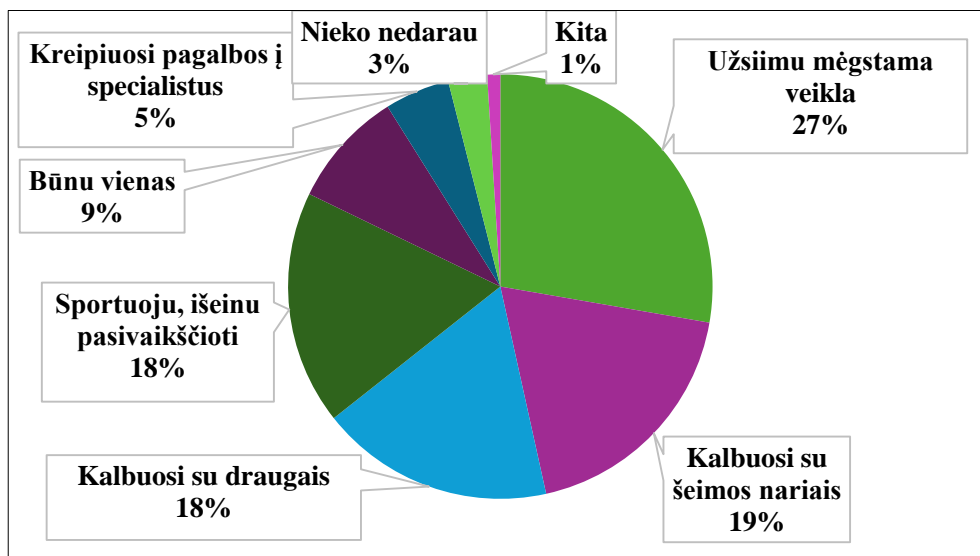
Vienatvė seniūnijose yra opi socialinė problema, ypač aktuali asmenims, neturintiems artimųjų palaikymo ar aktyvios bendruomenės šalia. Apklausos duomenys atskleidžia, kad tik kas trečias gyventojas (31 proc.) niekada nesijaučia vienišas. Tuo tarpu net 69 proc. respondentų vienaip ar kitaip susiduria su vienatvės jausmu: 22 proc. tai patiria retai, net 38 proc. - kartais, o 9 proc. - dažnai (žr. 7 pav.). Siekiant mažinti gyventojų socialinį atsiribojimą, tikslinga plėtoti kaimynystės ryšius bei organizuoti įtraukiančias veiklas, kurios padėtų gyventojams išeiti iš socialinės izoliacijos.



**7 pav. Apklausos dalyvių vienišumo dažnis, procentais**

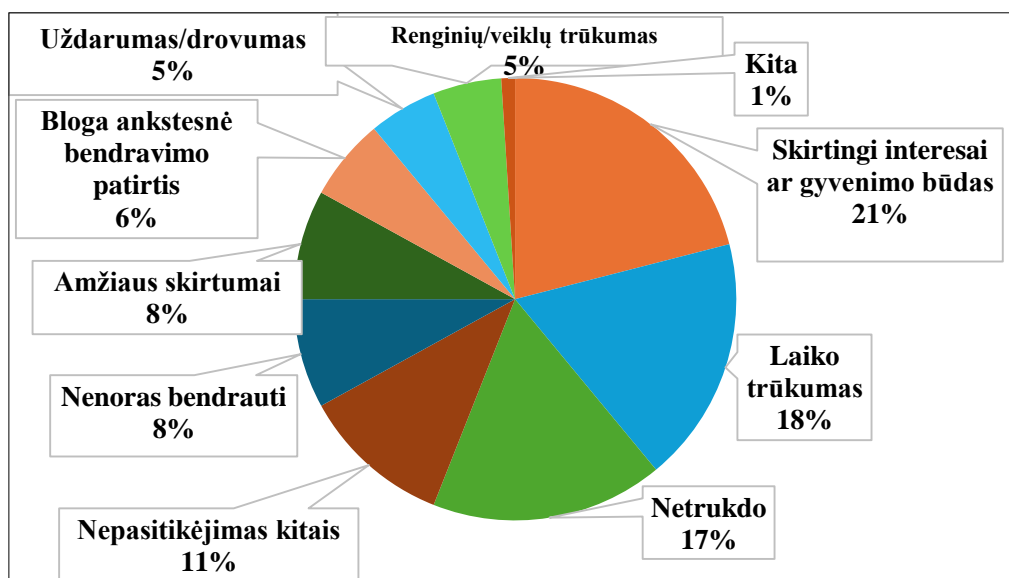
Patiriant nerimą ar susiduriant su sunkumais, aktyvi veikla, artimųjų palaikymas ir pagalbos ieškojimas padeda sumažinti emocinę įtampą, leidžia geriau susidoroti su problemomis bei išsaugoti psichologinę gerovę. Atliktos apklausos rezultatai rodo, kad populiariausias pasirinkimas – užsiėmimas mėgstama veikla, kuri nurodė 27 proc. apklausos dalyvių. Taip pat reikšminga dalis ieško socialinio palaikymo: 19 proc. kalbasi su šeimos nariais, o 18 proc. - su draugais. Dar 18 proc. respondentų emocinę įtampą mažina fiziškai aktyvia veikla (sportuoja ar išeina pasivaikščioti). Specialistų pagalbą renkasi tik 5 proc. seniūnijos gyventojų. Vis dėlto

susirūpinimą kelia, jog 9 proc. dalyvių nurodė sunkumų metu linkę būti vieni, o 3 proc. pažymėjo apskritai nieko nedarantys (žr. 8 pav.). Tokie pasyvūs įpročiai bei neišspręstos problemos ilgai gali sukelti lėtinį stresą, nerimą, depresiją ar net privesti prie rimtesnių sveikatos sutrikimų.



8 pav. Emocinių sunkumų įveikos būdai, procentais

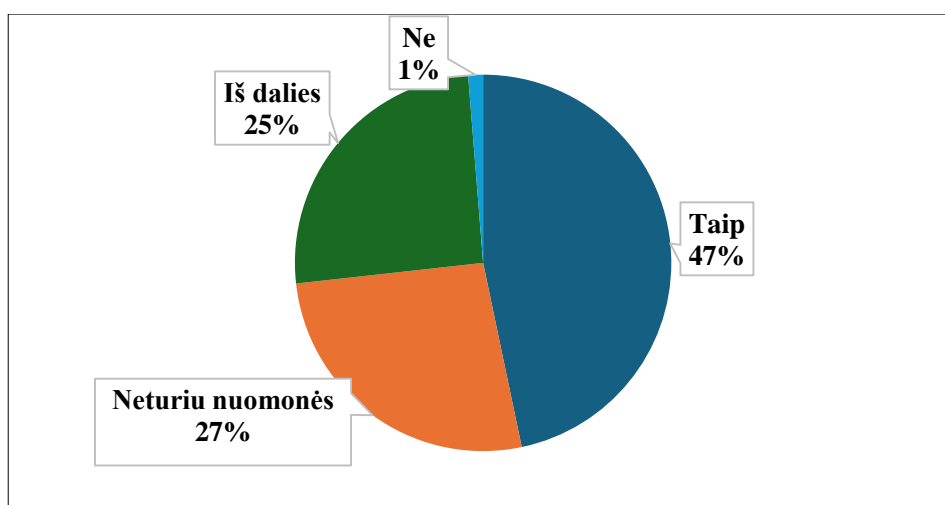
Analizuojant bendravimo kliūtis vietos bendruomenėje (žr. 9 pav.) išryškėja, kad pagrindinės priežastys yra susijusios su asmeniniais bei organizaciniais veiksniais. Penktadalis respondentų (21 proc.) kaip pagrindinę kliūtį įvardijo skirtingus interesus ar gyvenimo būdą, o 18 proc. - laiko trūkumą. Tik 17 proc. gyventojų nurodė, kad jiems bendrauti netrukdo niekas.



9 pav. Kliūtys bendraujant su vietos bendruomenės gyventojais, procentais

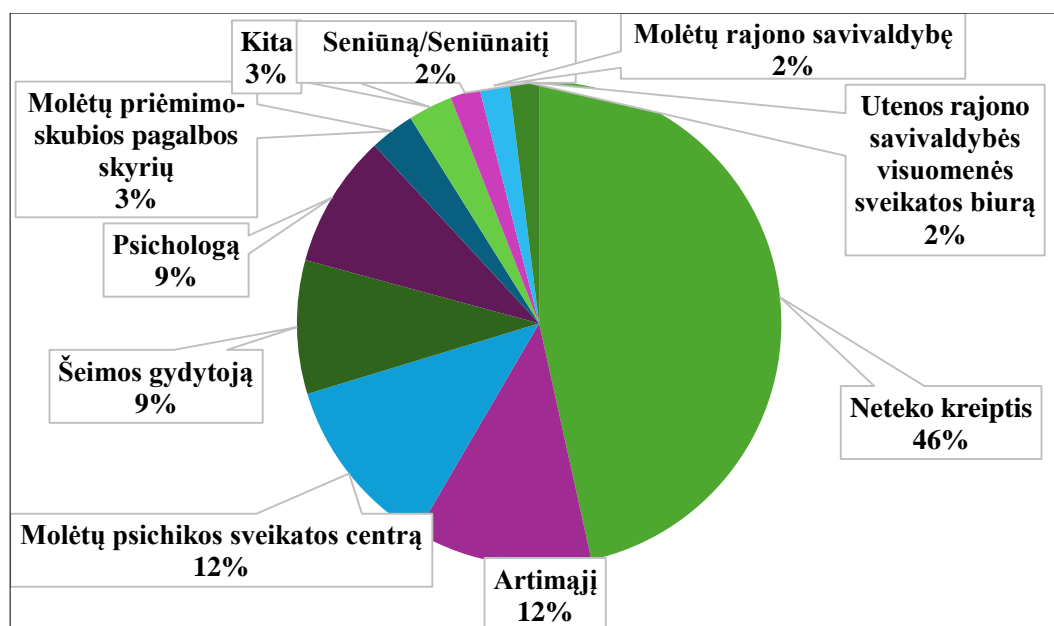
Analizuojant respondentų nuomonę apie tai, ar žmonės linkę vengti kalbėti apie psichikos sveikatos problemas (žr. 10 pav.) išryškėja stipri atvirumo trūkumo problema. Beveik pusė apklausos dalyvių (47 proc.) atsakė, kad šių temų yra vengiama, o 25 proc. nurodė, kad vengiama iš dalies. Tokie rezultatai patvirtina, kad visuomenėje vis dar egzistuoja stipri psichikos sveikatos

stigma ir baimė būti nesuprastiems, atstumtiems. Tai rodo ribotą emocinį saugumą seniūnijoje bei akivaizdų didesnio švietimo, viešų diskusijų ir psichologinio palaikymo iniciatyvų poreikį.



**10 pav. Respondentų nuomonė apie psichikos sveikatos temų vengimą bendruomenėje, procentais**

Esant psichologiniams sunkumams, svarbu žinoti, kur kreiptis pagalbos. Paklausus respondentų ar žino, kur kreiptis pagalbos (11 pav.), paaiškėjo, kad beveik pusė apklaustųjų (46 proc.) neteko kreiptis pagalbos. Po 12 proc. apklausos dalyvių nurodė, kad kreiptųsi į artimuosius, arba į Molėtų psichikos sveikatos centrą. Kitas institucijas ir specialistus renka rečiau.



**11 pav. Kreipimasis pagalbos patiriant emocinius sunkumus, procentais**

Apibendrinant tyrimo rezultatus, Molėtų rajono savivaldybės seniūnijų gyventojai išskyrė esmines priemones, galinčias sumažinti savižudybių riziką ir pagerinti psichologinį klimatą bendruomenėje. Respondentų nuomone, tam reikalingas kompleksinis požiūris: didesnis gyventojų užimtumas, naujų darbo vietų kūrimas, aktyvesnis bendruomeninis gyvenimas bei tarpusavio ryšių

stiprinimas. Taip pat pabrėžtas poreikis gerinti psichologinės pagalbos prieinamumą, vykdyti alkoholio vartojimo prevenciją ir aktyviai šviesti visuomenę, siekiant mažinti su psichikos sveikata bei pagalbos ieškojimu susijusią stigmą. Gyventojų vertinimu, svarbūs veiksniai yra ankstyvas sunkumų atpažinimas, savalaikė parama bei bendruomenės narių neabejingumas vieni kitiems.

Siekiant stiprinti gyventojų fizinę ir emocinę sveikatą bei bendruomeniškumą, apklausos dalyviai vietos įstaigoms rekomenduoja organizuoti daugiau įvairių, patrauklių ir visoms amžiaus grupėms prieinamų veiklų. Tam reikalinga efektyvesnė informacijos sklaida, glaudesnis dialogas su gyventojais ir jų įtraukimas į sprendimų priėmimą. Papildomai akcentuotas specialistų prieinamumo didinimas, viešųjų erdvių ir infrastruktūros plėtra, transporto problemų sprendimas bei paslaugų prieinamumas atokesnių vietovių gyventojams. Galiausiai respondentai pabrėžė, kad sveikatos stiprinimas ir emocinė gerovė priklauso ne tik nuo institucijų veiksmų, bet ir nuo kiekvieno žmogaus asmeninės iniciatyvos bei atsakomybės.

## IŠVADOS

**1. Tyrimo imties specifika.** Apklausoje (100 respondentų) aktyviausiai dalyvavo moterys (83 proc.) ir susituokę asmenys (69 proc.). Pagal amžių aktyviausi buvo 50-67 metų gyventojai (32 proc.), o pasyviausias – jaunimas iki 25 metų (2 proc.). Vertinant užimtumą, dauguma tyrimo dalyvių dirba pilnu etatu (61 proc.), pensininkai sudaro 11 proc., o likusios grupės pasiskirsto po mažiau nei 10 proc.

**2. Pasyvus socialinis aktyvumas.** Seniūnijos gyventojų tarpusavio bendravimas išlieka žemas – net 45 proc. respondentų bendrauja retai, o kasdienį ryšį palaiko tik 18 proc. respondentų. Pagrindinėmis kliūtimis kaimynams suartėti įvardijami skirtingi interesai (21 proc.) bei laiko trūkumas (18 proc.).

**3. Siauras pasitikėjimo ratas ir vienatvė.** Nors 38 proc. gyventojų pasitiki 1–2 asmenimis, net 11 proc. apklaustųjų neturi nė vieno žmogaus, kuriuo galėtų pasikliauti. Visišką emocinį saugumą jaučia tik kas trečias gyventojas (31 proc.), o likę 69 proc. su vienatvės jausmu susiduria dažnai, kartais arba retai.

**4. Emocinių sunkumų įveika.** Patirdami sunkumų, gyventojai dažniausiai renkasi aktyvias savipagalbos formas – mėgstamą veiklą (27 proc.) arba pokalbius su šeimos nariais ir draugais (37 proc.). Profesionalios pagalbos ieško tik 5 proc. apklaustųjų, o 9 proc. linkę emociškai izoliuotis ir likti vieni. Bendruomenėje išlieka stipri atvirumo trūkumo problema – net 72 proc. respondentų mano, kad apie psichikos sveikatos problemas visiškai arba iš dalies vengia kalbėti, o tai signalizuoja apie ribotą emocinį saugumą seniūnijoje.

**6. Paramos paieškos kanalai.** Didelė dalis gyventojų (46 proc.) dar nėra ieškoję pagalbos dėl emocinių problemų. Tie, kurie ieškotų, atsakingai renkasi neformalią paramą (12 proc. artimuosius) arba profesionalią pagalbą (12 % Molėtų psichikos sveikatos centrą, po 9 proc. – šeimos gydytoją bei psichologą).

**7. Kultūrinis įsitraukimas ir barjerai.** Renginiuose dažnai lankosi 27 proc. respondentų, o 17 proc. juose nedalyvauja niekada. Pagrindinės kliūtys – skirtingi interesai ar gyvenimo būdas 21 proc.) ir laiko trūkumas (18 proc.).

**8. Gyventojų siūlomi sprendimai.** Siekiant sumažinti vienatvę bei savižudybių riziką, gyventojai rekomenduoja didinti užimtumą, kurti darbo vietas, aktyvinti bendruomeninį gyvenimą bei organizuoti patrauklius renginius atokių vietovių žmonėms, kartu sprendžiant jų transporto problemas ir didinant specialistų pasiekiamumą.

## REKOMENDACIJOS

**1. Molėtų rajono savivaldybei:** kurti naujas darbo vietas ir remti vietos verslo iniciatyvas seniūnijose, siekiant mažinti gyventojų ekonominę neapibrėžtumą. Finansuoti ir organizuoti „socialinio taksi“ ar pavėžėjimo paslaugas atokių vietovių gyventojams, kad jie galėtų atvykti į kultūrinius renginius bei sveikatos priežiūros įstaigas. Modernizuoti viešąsias erdves seniūnijose, pritaikant jas įvairių amžiaus grupių bendravimui ir laisvalaikiui bet kuriuo metų laiku.

**2. Seniūnijoms ir seniūnaitijoms:** gerinti informacijos sklaidą, kad pranešimai apie renginius pasiektų įvairaus amžiaus asmenis. Organizuoti renginius, orientuotus į skirtingus gyventojų interesus ir amžiaus grupes (pvz., kaimynų dienas, amatų dirbtuves, diskusijų klubus), aktyviai kviečiant vienišus ar pasyvesnius gyventojus. Skatinti kaimynų tarpusavio pagalbą, kur savanoriai ar seniūnaičiai reguliariai aplankytų vienišus, riziką patiriančius bei vyresnio amžiaus žmones.

**3. Visuomenės sveikatos biurui:** organizuoti viešas paskaitas, diskusijas ir edukacines kampanijas bendruomenėse, kurios griautų mitus apie psichologinius sunkumus, rengti mobilias psichologų konsultacijas ar emocinės paramos grupių išvažiuojamuosius susitikimus seniūnijose. Organizuoti sveikatingumo veiklas, kuriose gyventojai gali ne tik stiprinti sveikatą, bet ir prasmingai bendrauti.

**4. Nevyriausybinėms organizacijoms (NVO) ir bendruomenėms:** skatinti savanorystę, įtraukti vyresnio amžiaus ir pasyvesnius gyventojus į prasmingas savanoriškas veiklas, padedančias jiems pasijusti reikalingiems ir mažinančias vienatvę. Vykdyti projektus, steigti vietos klubus (pvz., kulinarius, rankdarbių, sodininkystės), kurie telktų bendruomenę, stiprintų socialinius ryšius ir mažintų vienišumo jausmą.